

<<足疗与亚健康>>

图书基本信息

书名：<<足疗与亚健康>>

13位ISBN编号：9787802315457

10位ISBN编号：780231545X

出版时间：2009-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：周国平，李江山 主编

页数：88

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;足疗与亚健康&gt;&gt;

## 前言

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。

在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。

有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。

为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。

中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。

毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。

然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。

幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。

中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。

当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。

晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。

我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。

中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。

其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。

## &lt;&lt;足疗与亚健康&gt;&gt;

## 内容概要

临床上存在有一组以疲乏无力、精力不济、肌肉关节酸痛、心悸胸闷、头晕头痛、记忆力下降、学习困难、睡眠异常、情绪低落、烦躁不安、人际关系紧张、社会交往困难等种种躯体或，理不适为主诉来就诊的人群，通过运用现代的仪器或方法检测却未发现阳性指标，或者虽有部分指标的改变，但尚未达到西医学疾病的诊断标准。

这种处于健康和疾病之间的状态，自20世纪80年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来，得到国内越来越多学者的认同与重视，并将其称之为“亚健康态”。

随着社会竞争的日趋激烈，生活节奏的逐步加快及居处环境的污染等，人们承受的压力越来越大，处于亚健康状态的人越来越多，发生率达75%左右，严重影响了人们的生活质量。

虽然亚健康是介于健康和疾病之间的第三状态，但是我们却不能忽视，因为如不采取切实有效的预防措施，就会导致从亚健康向疾病的最终转化，甚至是致命的疾病，最终会导致人死亡。

由于导致亚健康的确切原因未明，临床上缺乏针对亚健康的系统干预措施与手段，这常常使得医生在面对病人时感到尴尬，病人在就诊后感到不满。

因此，人们普遍感到应加强对亚康状态的研究，建立防治亚健康的有效方案。

足疗，即足部疗法，是通过对人体足部腧穴或足部反射区进行按摩、针灸、熏洗、敷药，而调节人体各脏腑器官的生理功能，起到疏经活络、松弛肌肉、行气活血等作用，从而达到诊断疾病、治疗疾病、养生保健作用的一种中医治疗方法，属中医内疾外治范畴。

无数临床实践证明足疗是对亚健康干预的有效方法之一，是任何人也不可否认的，并越来越受到人们的重视。

因此，编写《足疗与亚健康》一书，用于普及和指导足疗对亚健康的干预，显得非常重要。

《足疗与亚健康》全书共5章。

第一章“概述”，重点介绍足疗的基本概念、历史沿革与机理。

第二章“足疗常用腧穴”，足疗不仅仅只是足部反射区的按摩，还包含足部腧穴的运用，因此，本章重点介绍足部腧穴的取穴方法、定位与运用原则。

第三章“足部反射区”，重点介绍反射区的定位、主治与操作。

第四章“常用足疗方法”，重点介绍按摩、药物泡足与药物敷足的方法。

第五章“足疗对亚健康的干预”，重点介绍对常见亚健康状态的干预方法。

## &lt;&lt;足疗与亚健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 足疗的基本概念 第二节 足疗的历史沿革及发展 一、中国古代的足疗法  
二、国外的足疗法 三、足疗法的现代发展 第三节 足疗的机理 一、中医对足疗机理的认识  
二、现代医学对足疗机理的认识第二章 足疗常用腧穴 第一节 取穴方法 一、骨度分寸法  
二、体表标志法 三、手指同身寸法 第二节 腧穴的选穴原则与配穴方法 一、选穴原则  
二、配穴方法 第三节 足阳明胃经常用腧穴 一、梁丘 二、犊鼻 三、足三里 四、上巨  
虚 五、条口 六、下巨虚 七、丰隆 八、解溪 九、冲阳 十、陷谷 十一、内  
庭 十二、厉兑 第四节 足太阴脾经常用腧穴 一、隐白 二、大都 三、太白 四、公  
孙 五、商丘 六、三阴交 七、漏谷 八、地机 九、阴陵泉 十、血海 第五节 足  
太阳膀胱经常用腧穴 一、委阳 二、委中 三、合阳 四、承筋 五、承山 六、飞  
扬 七、跗阳 八、昆仑 九、仆参 十、申脉 十一、金门 十二、京骨 十三、  
束骨 十四、足通谷 十五、至阴 第六节 足少阴肾经常用腧穴 一、涌泉 二、然谷  
三、太溪 四、大钟 五、水泉 六、照海 七、复溜 八、交信 .....第三章 足部  
反射区第四章 常用足疗方法第五章 足疗对亚健康的干预

## &lt;&lt;足疗与亚健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 概述足疗因其具有操作简便、适应证广、安全可靠、无任何毒副作用、有病治病、无病强身等特点和自然疗法、绿色疗法之优势，尤其随着对亚健康研究的深入和发展，足疗作为对亚健康干预的方法之一，愈来愈受到社会和医学界普遍重视。

本章主要介绍足疗的基本概念和发展的历史。

第一节 足疗的基本概念足疗，即足部疗法，是通过对人体足部腧穴或足部反射区进行按摩、针灸、熏洗、敷药，而调节人体各脏腑器官的生理功能，从而达到诊断疾病、治疗疾病、养生保健作用的一种中医治疗方法，属中医内病外治范畴。

是占今中外经过成千上百万人的临床实践总结出来的一种既可健身又可治疗疾病的物理疗法，它的临床治疗、养生保健效果是众所周知的。

起效迅速是足疗的特点之一。

足部按摩疗法能迅速将淤积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复。

足部按摩相应反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出体外，也可以通过皮肤出汗排出。

毒素排除后，人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常，从而迅速恢复人体健康。

足疗还具有经济简便的特点，目前，我国的经济还不很发达，许多地区的医疗条件尚不完善，尤其是边远地区的农民还缺医少药。

患者到医院看病，不但手续烦琐，耗时更多；而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。

足部按摩疗法既不必服用药物，也不必使用医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以每日利用空余时间，按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩30分钟，就可以达到防病治病的目的。

此外，能早期诊断疾病，也是足疗的重要特点。

目前多数医疗检查手段和方法，只有当人体有明显症状或反应时才能作出诊断。

如冠心病在不发作时，其心电图往往无异常变化。

有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度已经加大。

当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，即处于亚健康状态时，足部反射区或穴区的相应部位就会有反应。

我们通过对足部进行观察、触摸、按压等诊断方法，就能发现足的形态与皮肤颜色有变化，触摸到皮下的砂粒状、包块状或条索状硬结，按压时就会有疼痛的感觉，表示相应的组织器官处于亚健康状态，或疾病状态。

在这些部位进行治疗，就会对亚健康或疾病及早预防，这是目前一些现代医学手段所望尘莫及的。

<<足疗与亚健康>>

编辑推荐

《足疗与亚健康》：亚健康专业系列教材。

<<足疗与亚健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>